

# SCUOLA DI FENG SHUI E QI GONG SARDEGNA

Presso L'accademia Di Discipline Orientali  
del Maestro Giancarlo Manca (Youlitaì)



# INTRODUZIONE



- *La parola “Feng Shui” tradotta letteralmente significa Vento (Feng “pron. fan”) e Acqua (Shui “pron. shuè”). E’ una disciplina cinese molto antica che affonda le sue radici in ben oltre 4000 anni di storia e che, come suggerisce il nome, si occupa dello studio e della comprensione delle leggi fondamentali dell’esistenza attraverso le quali l’uomo, inteso come Microcosmo, può vivere in armonia con l’ambiente che lo circonda , per l’appunto il Macrocosmo.*
- *L’idea di una scuola Professionale di Feng Shui e Qigong in Sardegna nasce dall’incontro e dalla sinergia di più figure professionali con il comune intento di divulgare i principi fondamentali di antiche filosofie e discipline millenarie.*
- *I corsi professionali proposti dalla Scuola di Feng Shui e Qi Gong Sardegna offrono l’opportunità a chiunque, professionisti e non, di apprendere una disciplina così antica e nello stesso tempo così attuale ai giorni nostri..*
- *La didattica si svolge a Cagliari presso la sede dell’Accademia di Discipline Orientali del Maestro Giancarlo Manca, fondatore e docente della scuola, in un ambiente che rievoca l’atmosfera dell’ antica Cina tradizionale*
- *Nell’ambito delle risorse locali viene portato all’interno della didattica dei corsi il tema dell’Archeoastronomia, (curato dall’Arch. Sini Giselle assieme alla dott.ssa Arianna Mendo) utilizzando le testimonianze presenti nel territorio sardo (nuraghi, pozzi sacri, tombe) legate a culti astrali e solari connessi con il dualismo terra-acqua, maschile-femminile, vita e morte.*
- *L’obiettivo fondamentale della Scuola è la divulgazione delle “conoscenze” millenarie mirando a fornire all’individuo gli strumenti pratici ed efficaci per la comprensione e il riequilibrio del Qi (“soffio Vitale”) per armonizzare se stesso e l’ambiente che lo circonda.*

## SEDE DELLA SCUOLA DI FENG SHUI SARDEGNA L'ACCADEMIA DI DISCIPLINE ORIENTALI DI CAGLIARI

*La sede della scuola sarà presso l'Accademia di Discipline Orientali del Maestro Manca Giancarlo.*

*Qui si respira un'atmosfera tradizionale e si percepisce un'energia molto elevata, data dagli intensi allenamenti degli atleti a livello anche molto alto (diversi fanno parte della nazionale). L'Accademia è affiliata alla F.I.Wu.K. Federazione Italiana Wu Shu Kung Fu riconosciuta dal C.O.N.I. dal Centro Avviamento allo Sport (C.A.S.) e affiliata alla scuola europea del Wushu di Wudang.*

*La Scuola conta allievi, oltre che in Italia, in Svizzera, in Slovenia, in Spagna e in Francia.*

*La conoscenza e la passione del M° Manca sono alla base dell'attività delle sue palestre, dove le arti marziali, vengono vissute ed insegnate, come ricerca di un benessere interiore ed equilibrio psico-fisico.*



*In particolare, per quel che concerne la Scuola si utilizzerà una delle sale, già utilizzata per conferenze, che può ospitare fino a 50 persone*





## IL FENG SHUI



- Feng Shui letteralmente significa "vento" e "acqua"; è l'arte cinese, antica di oltre 4000 anni, che insegna come armonizzare lo spazio in cui viviamo e a dialogare e trarre energia benefica dall'ambiente attorno a noi.
- Il Feng Shui può quindi a ragione assumere la definizione di "ambiente-terapia", in quanto armonizzando i luoghi in cui viviamo e lavoriamo anche la mente ed il corpo ne trarranno beneficio.
- Il feng shui è proprio quella pratica che insegna e spiega i motivi per i quali in alcuni ambienti ci sentiamo bene e in altri no, e svela i rimedi segreti per trarre il massimo benessere dall'ambiente che ci circonda, curando i luoghi "malati".

- *"...Sistemare la casa è guadagnare il benessere fisico ed emotivo.  
Disporre al meglio l'ambiente è disporre al meglio noi stessi.  
Feng Shui è l'equilibrio fra l'energia, spirito, cuore e mente.  
Ogni giorno riceviamo e forniamo energia, incessantemente:  
se riusciamo a regolare tali flussi potremo armonizzare  
la nostra energia con quella del Cosmo.  
Quello che facciamo creando spazi, spostando oggetti nella nostra casa,  
inserendo cose nuove o gettando le vecchie, si riflette sul nostro spirito.  
Perchè ciò che è fuori è dentro.  
Dobbiamo incoraggiare l'energia positiva ad entrare nella nostra casa  
e tentare di allontanare la negativa.  
L'arte necessaria a tal fine è il Feng Shui.  
Occorre saper disporre, occorre creare armonia..."*

Miao Yin



# IL QI GONG

*“Il Qi Gong Cinese è uno dei metodi di autorilassamento più efficaci, permette di raggiungere il controllo sulle energie che scorrono all'interno di noi stessi, attraverso il conseguimento di un perfetto equilibrio fra noi e l'ambiente. Il Qi Gong è una tecnica che permette di incrementare e potenziare i "tre tesori": il Jing "essenza" (l'energia che deriva dai nostri antenati); il Qi (l'energia del cielo e della terra); lo Shen, lo Spirito (espressione di tutte le attività della mente)”.*

*Il termine Qi Gong si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla [medicina tradizionale cinese](#) e in parte alle [arti marziali](#) che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il qi gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).*

*Il qi gong ha una storia molto antica. Nella sua evoluzione, la medicina cinese ha sviluppato una concezione del corpo umano come rappresentazione di un universo in miniatura. In questo contesto, ha assunto importanza anche la funzione del Qi inteso come energia interiore la cui qualità e il cui flusso più o meno armonico influenzano lo stato di benessere o l'insorgere della malattia. Da questo filone di pensiero derivano direttamente i concetti di [Yin e yang](#) 阴阳 e dei [cinque elementi taoisti](#).*

*Secondo questa teoria, il Qi è presente negli organi del corpo umano e circola al suo interno seguendo i [meridiani vitali](#), producendo un effetto protettivo sia all'interno che alla superficie del corpo umano. L'accrescimento e il controllo del Qi acquista così un ruolo fondamentale.*

*Seguendo il principio che è meglio mantenere la buona salute piuttosto che curare la malattia, il qi gong terapeutico prevede un'elevata quantità di serie di esercizi finalizzati a prevenire gli squilibri del Qi.*



# ARCHEOASTRONOMIA IN SARDEGNA



*La scuola di Feng Shui e Qi Gong in Sardegna non può non soffermarsi sulla testimonianza locale di resti derivanti da civiltà risalenti circa al 2000 a.C.*

*Si tratta di villaggi nuragici, pozzi sacri, necropoli, tombe dei giganti di cui analizzando l'architettura si nota una correlazione con gli astri, quasi fosse stata una preoccupazione costante dell'uomo "sposare" cielo e terra per avere la sicurezza dell'immutabilità del tempo.*



La civiltà nuragica ha lasciato una grande testimonianza. In Sardegna se ne contano più di 8000. Fino al secolo scorso si era convinti che servissero come difesa militare, ma recenti studi hanno confermato che il loro orientamento pare non essere casuale; ci riferiamo all'orientamento delle aperture d'accesso, (porte) che generalmente sono le sole aperture del nuraghe. Si è riscontrato infatti che in molti casi l'orientamento corrisponde agli azimut astronomici calcolati dal sorgere e dal tramontare degli astri più vividi dell'emisfero a noi visibile. In altre parole, un certo numero di nuraghi presi in esame sono orientati verso stelle molto luminose, come Sirio ( $\alpha$  Cane Maggiore) e Rigel ( $\beta$  Orione). I nuraghi quindi, hanno il compito di controllare lo scorrere del tempo, legando l'architettura agli astri con giochi di luci ed ombre calibrate rappresentando il sacrario di un cosmo.

Il mondo dei nuraghi non è dunque un fenomeno a se stante. Accanto a queste torri si ritrovano altre infrastrutture come i "pozzi sacri", che fanno pensare ad un uso esclusivamente religioso di queste aree. In tutta la Sardegna esistono una trentina di questi pozzi. Sul pozzo di Santa Cristina di Paulilatino (Cagliari) risulterebbe che la Luna, all'epoca della sua massima declinazione, almeno una volta all'anno si specchia per qualche momento nel pozzo. Ciò è possibile in quanto un osservatore posto sul lato nord dell'interno del pozzo, che era ricavato in una cella sotterranea dalla volta forata, può guardare attraverso questa apertura con una visuale che è proprio pari alla minima distanza zenitale che la Luna può raggiungere alla latitudine del pozzo di Santa Cristina. Si hanno conferme alla supposizione che l'architettura dei pozzi era voluta apposta per "legare" l'acqua alla Luna in un simbolico accoppiamento.



# IL GRAN MAESTRO YOU XUAN DE

Il G.M. You Xuan De, Abate del "Tempio Taihe" delle Montagne del Wudang, di cui il Maestro Manca (*You Li Tai*) è discepolo sarà un cardine della Scuola Di Feng Shui e Qi Gong. A Cagliari. Infatti nei programmi della che verranno proposti si avrà l'occasione in determinati momenti dell'anno di avere il G.M. presente nella Scuola per poter svolgere dei seminari intensivi ai corsisti sia nell'ambito del Qi Gong, ma senz'altro per accrescere a approfondire il tema del Feng Shui.



Il Gran Maestro You Xuan De, discendente della 14° Generazione della Dinastia Wudang, è uno dei massimi esponenti del Taoismo, inoltre è

Leader delle Arti Marziali Interne del Wudang.

Presidente dell'Associazione Cinese di Ricerca della Cultura Taoista del Wudang

Presidente della Federazione Internazionale del Wudang di Tai Chi Chuan

Gran Maestro dell'"Accademia San Feng Wushu"

Presidente della Federazione Internazionale del Wudang di Tai Chi Chuan;

Leader della Squadra di Kung fu del Wudang, Capo della 14° generazione delle Arti Marziali Interne del Wudang,

Presidente Onorario dell'Associazione Taoista degli Stati Uniti,

Supervisore di Feng Shui e Studi Ambientali della "Wudang Guild Hall" di Hong Kong,

Presidente Onorario dell'Associazione Wudang Wushu in Italia,

Presidente dell'Associazione Taoista del Wudang del Sud.

*Nasce nella città di Jinzhou, provincia dell'Hubei in Cina. Inizia ad apprendere le arti marziali da suo padre Maestro You sin dall'età di 5 anni. All'età di 14 anni viene condotto dal padre nei monasteri delle Montagne Sacre del Wudang, dove viene accettato dal Gran Maestro Wang Tongsheng come suo allievo, all'età di 15 anni viene ordinato monaco. Inizia così il corso di studi proprio dei monaci taoisti che alterna a una rigida disciplina fisica lo studio dei testi classici che si concluderà a 24 anni con la laurea in storia e filosofia. Diventa Abate del "Tempio Taihe", cioè la massima espressione della dottrina religiosa taoista, e per questo motivo viene invitato a San Pietro nel 1996 in veste ufficiale per l'incontro con il Papa e i massimi esponenti di tutte le religioni del mondo. Ha acquisito nel corso degli anni non solo una eccellente abilità nelle arti marziali, ma anche profonde qualità culturali, che spaziano dalla letteratura, all'arte, alla musica, alla millenaria storia della Cina. Ha un carattere aperto e disponibile con tutti, fiducioso nei confronti del prossimo ed eccellenti qualità diplomatiche. Viene universalmente riconosciuto come una mente acuta e ricettiva, ha un comportamento esemplare e nobile. Egli divulga costantemente i valori della scienza, impegnandosi in ricerche in diversi campi della medicina e delle scienze naturali.*

*È un convinto ecologista profondo conoscitore del Feng Shui, pone alla base del suo pensiero "l'Universalismo Taoista" dove l'uomo vive sempre in armonia con le leggi fondamentali della natura.*

*Ogni sua parola e ogni sua azione è semplice ma, allo stesso tempo profonda.*

# I FONDATORI DELLA SCUOLA



*Maestro Giancarlo Manca, o YOU LI TAI (nome che gli è stato dato dal G.M. Abate Taoista You Xuande di cui Manca è discepolo), profondo conoscitore del Qi Gong (“Lavoro sul Soffio Vitale”) Taoista, marziale e terapeutico, oltre che Direttore Tecnico della Nazionale Italiana di Kung Fu Cinese Tradizionale ([www.fiwuk.it](http://www.fiwuk.it) o [www.youlitai.it](http://www.youlitai.it))*

*A lui è affidato il compito di divulgare i principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese e del Qi Gong dei quali il Feng Shui fa parte.*

*Oltre alle lezioni teoriche il Maestro Manca insegnerà personalmente le tecniche fondamentali di Qi Gong Taoista per permettere allo studente di fare esperienza diretta del proprio Qi.*

*Arch. Giselle Sini*

Laurea in Architettura (IUAV Venezia)

**Consulente in Bioedilizia** (ANAB di Vicenza)

Attestato in **Progettazione Biosostenibile “**

**Certificazione energetica e progettazione integrata”** ATI Project

**Docente e Consulente di Architettura Feng Shui**

Formazione presso La Scuola Italiana di Architettura Feng Shui dell’Arch. Pierfrancesco Ros a Verona.

( [www. Fengshui-Italia.com](http://www.Fengshui-Italia.com) ) .

**Operatore olistico** (Ambiente terapia) presso Studio Unameta in San Pantaleo OT.

([www.unameta-terapienaturali.it](http://www.unameta-terapienaturali.it)). Interessata ad una visione olistica dell'architettura ne approfondisce tutti gli aspetti in una chiave non solo tecnico formale ma psicologica, esoterica e spirituale.

*Le sue lezioni, ispirate alle principali scuole cinesi “della Forma e della Bussola”, forniranno gli strumenti necessari per poter svolgere un intervento di riequilibrio in chiave feng shui su uno spazio architettonico.*

*Oltre all’insegnamento teorico l’Architetto Sini seguirà gli studenti passo dopo passo nelle sessioni pratiche durante lo svolgimento del corso e verificherà di volta in volta l’apprendimento acquisito grazie a delle semplici esercitazioni da svolgere a casa.*

# I DOCENTI IN COLLABORAZIONE



**Dott. Mauro Aresu** Bio-naturopata profondo conoscitore di radiestesia e raddomanzia, Sin da piccolo è affascinato dalle antiche civiltà e nel 1985 viene nominato ispettore onorario per l'archeologia con decreto ministeriale a seguito delle sue innumerevoli scoperte. Presidente dell'Associazione "Uomo Natura Energia" ([www.uomoterra.it](http://www.uomoterra.it)) con sede a Palau, parla delle teorie mediche più antiche, mostra ed insegna tecniche raddomantiche mediante l'ausilio della bacchetta

**Dott. Aresu darà un contributo alla Scuola di feng Shui e Qi Gong, grazie alla sua lunga esperienza per far conoscere e riconoscere le energie sottili oltre all'apprendimento di tecniche che permettono di captare e misurare le energie che ci avvolgono.**



**Dott.ssa Arianna Mendo** da sempre interessata alle discipline simboliche nell'anno accademico '93/'94 si diploma in Astrologia presso il Centro Italiano di Astrologia di Torino.

Socia con Mauro dell'Associazione "Uomo Natura Energia" si occupa della relazione fra antichi siti archeologici e le energie magnetiche da questi irradiati.

**All'interno della Scuola si occuperà di far conoscere al corsista il campo dell'astrologia e in particolare dell'influenza del "cielo" ben visibile in antichi resti sacri di cui il nostro territorio sardo, conserva una vastissima testimonianza, illustrando il tema dell'Archeoastronomia.**



## IL PROGRAMMA DELLA SCUOLA

I corsi professionali proposti dalla Scuola di Feng Shui e Qi Gong Sardegna offrono l'opportunità a chiunque, professionisti e non, di apprendere una disciplina così antica e nello stesso tempo così attuale ai giorni nostri.

Il primo corso, detto “Corso Base”, comprende 40 ore d'insegnamento suddivise in 5 lezioni di una giornata ciascuna al mese (sabato dalle ore 10.00 alle 18.00).

Sono previste sessioni pratiche di Qi Gong con il M° Manca e dei laboratori con verifiche di esercitazioni svolte a casa su quanto appreso a lezione applicato al proprio ambiente domestico o di lavoro.

Il primo corso base inizia Sabato 2 Marzo e l'ultima lezione Sabato 29 Giugno. Verrà rilasciato a fine corso l'Attestato di frequenza.

*Il costo totale è di € 700.*

*Per info: Arch. Sini Giselle (coordinatrice) 3494706268 email [sinigiselle@yahoo.it](mailto:sinigiselle@yahoo.it)*

Il corso base, a seconda del numero di richieste, verrà ripetuto durante l'anno. La formazione professionale prevede anche il conseguimento di un “Corso Avanzato” di livello più alto che fornirà al corsista gli strumenti necessari per poter operare come consulente feng shui.

Sono previsti inoltre, seminari di approfondimento monotematici con docenti specializzati che si svolgeranno in moduli da week end.



## PROGRAMMA IN DETTAGLIO DATE :

### **2 MARZO 2013**

**(M° Manca)** - IL QI GONG TEORIA DEI 5 ELEMENTI -PRATICA DI QI GONG

**(Arch. Sini)** - PRINCIPI FENG SHUI - SCUOLA DELLA FORMA- IL QI- I QUATTRO ANIMALI  
DRAGONI D'ACQUA- MONTAGNE

### **6 APRILE 2013**

**(Arianna Mendo)** ARCHEASTRONOMIA NELLE VARIE CULTURE ANTICHE –ANALISI DI  
SITI SACRI E MEGALITICI

**(Mauro Aresu)** ENERGIE SOTTILI- RADIESTESIA- NODI HARTMANN CURRY

### **4 MAGGIO 2013**

**(Arch. Sini)** FENG SHUI – SCUOLA DELLA BUSSOLA – PRINCIPI DELLA SCUOLA – IL  
METODO DEL KI DELLE 9 STELLE

**(M° Manca)** PRINCIPI DI MTC ( ZANG FU ) –RICONOSCERE L'ELEMENTO DI  
APPARTENENZA

### **1 GIUGNO 2013**

**(M° Manca)**-IL QI GONG DEI CINQUE ANIMALI

**(Arch. Sini)** - FENG SHUI – SCUOLA DELLA BUSSOLA- XUAN KONG FEI XING- (METODO  
DELLE STELLE VOLANTI) – LE CURE FENG SHUI

### **29 GIUGNO 2013**

**(M° Manca)**- L'IMPORTANZA DEL RESPIRO - IL RESPIRO TAOISTA, IL TAN TIEN-LA  
PICCOLA E LA GRANDE CIRCOLAZIONE CELESTE -

**(Arch. Sini)** -FENG SHUI – LA TEORIA DEL COLORE E SUE APPLICAZIONI- VERIFICHE  
DEI LAVORI SVOLTI-